

К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ОБОСНОВАНИЮ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ

А.А. Шакура¹, Е.А.Масловский¹, А.Н.Яковлев¹, В.Г.Ярошевич²

¹Полесский государственный университет, Республика Беларусь, Пинск

²Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Республика Беларусь, Брест

Высокий уровень спортивных результатов в гребле на каноэ определяется непосредственно соответствующим уровнем развития физических качеств. В то же время экспериментальные исследования, посвященные проблеме эффективности силовой подготовки юных спортсменов в водных видах спорта, в том числе и в гребле на каноэ, (С.М. Вайцеховский; 1964 Л.П.Макаренко, 1974; Н.Ж.Булгакова, 1978; А.К.Чупрун, 1987; В.Б. Иссурин, 1998; В.П.Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, 1997; В.Ю.Давыдов, 2002; М.А. Опалев, 2004 и др.), показали противоречие и несоответствие между уровнем силовой подготовленности, достигнутом на суше, и эффективностью его реализации в водной среде.

Главным аргументом к решению этой проблемы является разное понимание специалистами сущности, структуры и содержания спортивной ориентации и планирования силовой подготовки в годичном макроцикле, которые безусловно выступают в качестве наиболее сложных компонентов целостной системы подготовки на начальном этапе спортивной специализации. Сложившийся к настоящему времени подход в планировании силовой подготовки в гребле на каноэ сводится лишь к регистрации затраченного общего времени, общего количества тренировочных занятий и других валовых показателей, выраженных в абсолютных или относительных величинах.

Практически отсутствуют экспериментальные исследования, связанные с изучением динамики силовой подготовленности у юных спортсменов под воздействием тренировочных программ силовой направленности на суше и на воде, динамики показателей работоспособности при выполнении тренировочных упражнений, времени и скорости адаптации к применяемым тренировочным воздействиям. В этих условиях особенно важно придерживаться программного обеспечения педагогических воздействий (пошаговых) на юных спортсменах при совершенствовании техники гребка в гребле на каноэ в соответствии с закономерностями процесса становления спортивного мастерства и на основе биомеханического компьютерного синтеза, как предпосылке к программированию и управлению многолетней тренировкой. Последняя сводится к принципиальным моделям ее построения в годичном цикле.

Именно они и отражают систему программирования тренировочных нагрузок по силовой подготовке в годичном цикле подготовки. В основе управления силовой подготовкой лежит информация о событиях, происходящих в управляемой системе, когда на постоянной основе функционирует обратная связь между конечным полезным эффектом, содержанием тренировочного процесса и его программой, предполагающей необходимость сличения величины и знака рассогласования между заданным (эталонным) и фактическими значениями регулируемых параметров. В качестве методологического подхода к исследованию этой проблемы лежат особенности поведения организма в условиях действия таких **весомых аргументов качественного роста изучаемых адаптационных приспособительных перестроек мышечной**

системы двигательного аппарата спортсмена, как обеспечение повышенных (прогрессирующих) мощностных характеристик и координации движений, а также оценочно-диагностического компонента нагрузки - **градация тренировочных упражнений силовой направленности на суше и на воде по величинам развиваемых усилий**, которые становятся объектами управляющих воздействий в соответствии с критериями эффективности и целесообразности.

В этих условиях программирование рассматривается как новая более совершенная форма планирования тренировки, решающая задачу на более высоком научно-методическом уровне и с большей вероятностью достижения цели. Она решается в формате **упорядочения содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими**: а) предварительное определение стратегии, рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени; б) практическое осуществление его программы с учетом конкретных условий и реальных возможностей спортсмена; в) контроль и регулирование хода тренировочного процесса по заранее определенным критериям его эффективности; г) спортивную ориентацию юных спортсменов, которая может существенно влиять на перспективность гребцов и их дальнейшую спортивную деятельность и выбор спортивной специализации (на основе синтеза о равновесном соотношении быстрых и медленных мышечных волокон у генотипа), что позволяет определить специализацию и дистанцию в сторону преимущественного проявления скоростных качеств или на силовую выносливость.

Главным условием безошибочного выбора оптимального решения является основание для предварительной оценки эффективности того или иного варианта, исходящих из познания специфических закономерностей процесса становления спортивного мастерства, выявляемых на основе изучения: 1) особенностей долговременной адаптации организма юного спортсмена к напряженной мышечной работе; 2) принципиальных тенденций в изменении его состояния в зависимости от организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, их объема и продолжительности; 3) морфо-функциональной специализации организма в ходе многолетней тренировки в формате идей программно-целевого принципа построения тренировочного процесса юных спортсменов и индивидуального подхода.

Программно-целевой принцип, в отличие от традиционного аналитико-синтетического, исходит, прежде всего, из постановки конкретных целевых задач на том или ином этапе подготовки (в конкретном случае, на этапе начальной спортивной специализации) и из разработки соответствующей программы тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающей их реализацию. В этом случае предлагается дифференцированный подход к упорядочению содержания тренировочной нагрузки с учетом качественной специфики воздействия на организм юного спортсмена привлекаемых средств и методов, а именно, направленное воздействие на качественные и количественные характеристики и динамику состояния спортсмена путем соответствующей организации нагрузок с различным тренирующим эффектом. Предполагается, что методика программирования силовой подготовки на суше и на воде в годичном макроцикле у юных спортсменов-каноистов должна быть построена на основе следующих положений:

а) определения критериев оценки уровня скоростной подготовленности и силовой выносливости и индивидуальной динамики их показателей в годичном макроцикле под влиянием тренировочных программ с различным компонентом специальной силовой подготовленности (динамическая и статическая мышечная сила; скоростные и скоростно-силовые способности; силовая выносливость – динамическая и статическая), их видовых характеристик по средствам воздействия (атлетическая подготовка; специальная тренажерная подготовка; аэробно-силовая тренировка на воде; скоростно-силовая тренировка на воде), а также перечня основных упражнений избирательного воздействия на ведущие мышечные группы (брюшной пресс; грудные мышцы; дельтовидные мышцы; широчайшие мышцы спины; разгибатели спины + нижняя часть широчайших мышц; трехглавая мышца плеча; двуглавая мышца плеча; мышцы ног, таза и поясницы);

б) основные комбинации тренировочных упражнений на суше и в воде, регламентированные предельным временем работы, объемом и интенсивностью, заданной относительной нагрузкой (сопротивлением), временем адаптации к физической нагрузке, обеспечивающие достижение должного уровня силовой подготовленности юных спортсменов в годичном макроцикле;

в) соотношение тренировочных средств в воде (гребля с отягощением и с сопротивлением) и на суше (средства на локальную мышечную и анаэробную выносливость в структуре техники гребли на каноэ), направленных на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости, для программирования силовой подготовки в годичном макроцикле в зависимости от его продолжительности, параметров, времени, в течение которого происходит долговременная адаптация к применяемым тренировочным воздействиям;

г) исследованиями М.А.Опалева (2004) **в плане спортивной ориентации** установлено, что уровни развития скоростных способностей и специальной (силовой) выносливости – важные компоненты подготовки юных гребцов-каноистов на различных дистанциях с возрастом существенно меняется:

- на 200 м проявляется доминирование значимости скоростных способностей; на 500м прослеживается паритет данных компонентов;

- на 1000м определяющим фактором результативности гребцов является скоростная (силовая) выносливость.

С учетом этих закономерностей на **первичном уровне** должен быть **рассмотрен полиморфизм генов** у юных спортсменов и на их основе путем синтеза (равновесного соотношения быстрых и медленных мышечных волокон) определены занятия видами гребли с преимущественным проявлением скоростных качеств или с преимущественным проявлением силовой выносливости;

д) целенаправленная многолетняя подготовка с целью воспитания гребцов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов, к числу которых отнесены — отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация в плане определения такого вида спорта, в котором возможности спортсмена раскроются в наибольшей степени.

Исходя из этого, **цель предполагаемого исследования** – разработать и научно обосновать программно-целевой принцип подбора тренировочных упражнений силовой направленности (на суше и на воде) юных гребцов-каноистов на основе использования прогрессивных форм индивидуального подхода и обеспечить их успешную реализацию в годичном макроцикле тренировки. Стимулирующим фактором для этого является научно обоснованная система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, которая должна исходить из оценки индивидуальных возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача номер один по спортивной ориентации; отобрать же наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора.

Следует подчеркнуть неодномоментность и динамичность спортивной ориентации. Специалисты сходятся во мнении, что верно определить индивидуальную предрасположенность к спортивным достижениям путем каких-либо одноразовых процедур (наблюдение, тестирование и т.п.) за короткое время невозможно по двум основным причинам: во-первых, спортивная предрасположенность - многосложный комплекс индивидуальных свойств (биофизических и личностно-психических), ряд которых созревает и проявляется не одновременно, а разновременно, в зависимости от возраста и стажа спортивной деятельности; во-вторых, индивидуальные возможности спортивных достижений и личностные установки на их реализацию динамичны, причем изменяются как в силу естественных особенностей индивидуального развития, так и под воздействием социальных условий жизни и тренировки.